

# Diabetes: 3 Pasos para Resolver Problemas

Si es como la mayoría de las personas, tal vez haya tenido problemas en su vida.

Y para muchos de esos problemas, encontró una solución o manera de enfrentarlos.

Pero cuando los problemas afectan su salud, puede ser algo diferente.

Esto es lo que sucede: Solucionar un problema para la diabetes es lo mismo que solucionar cualquier otro problema.

Solucionar un problema significa describir el problema, encontrar manera de solucionarlo y determinar si una de estas funciona.

Porque en la vida, suceden problemas.

En el trabajo, el horario puede cambiar.

Se rompen relaciones.

Se enferma un niño.

Un padre necesita vivir con nosotros.

A veces, aun cosas buenas causan problemas para poder cuidarse: Podría tener un trabajo nuevo.

Empezar una nueva relación.

Ser invitado a una fiesta.

Cambios buenos o malos pueden crear obstáculos o problemas que tenga que superar para controlar su diabetes.

Así es como funciona la solución de problemas en tres pasos: Paso 1: Describa el problema.

Por ejemplo, digamos que tiene un nuevo empleo que usted ama.

¡Yey!

Pero su nivel de azúcar de repente es más alto de lo normal.

Su hora de comer es a la misma hora de siempre.

Pero cuando lo piensa, su nuevo empleo tiene más estrés y menos actividad.

Paso 2: Varias ideas - formas de solucionar ese problema.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Diabetes: 3 Pasos para Resolver Problemas

En el caso de un nuevo trabajo, tal vez planeando caminatas en las mañanas y en las tardes sea una solución.

O usar las escaleras varias veces durante el día.

Paso 3: Pruebe una de esas soluciones.

Si no funciona, pruebe otra solución.

Cuando encuentra algo que funciona, se vuelve más seguro, y eso es bueno.

Repasemos.

Los tres pasos para resolver problemas son: Describir el problema, pensar en varias ideas, y probar una de esas soluciones.

Tal vez suceda que el problema de su diabetes sea más difícil de solucionar, o que usted no encuentre formas de solucionarlo.

Recuerde que puede consultar a su educador de la diabetes.

Está disponible para ayudarlo.

Tal vez tenga que probar varias soluciones hasta que encuentre la que funciona para usted.

Sea paciente y tenga fe en sí mismo.

Puede lograrlo.